

Quand ils commencent à faire chaud dehors, il y a des mesures importantes que vous pouvez prendre pour vous protéger ainsi que vos amis et votre famille.

**Ne laissez jamais des enfants, des personnes handicapées ou des animaux domestiques à l'intérieur d'un véhicule en stationnement lorsqu'il fait chaud.**

## Restez frais

- Restez à l'ombre, dans la climatisation si vous pouvez, ou dans des endroits frais comme les sous-sols.
- Portez des vêtements légers, de couleur claire, et des vêtements amples.
- Prenez des douches fraîches.
- Utilisez des ventilateurs, mais ne comptez pas sur eux comme le seul moyen de rester frais.
- Allez aux bâtiments publics qui sont climatisés.

## Restez hydrate

- Buvez plus d'eau que d'habitude, surtout si vous faites de l'exercice ou si vous êtes actif à l'extérieur.
- Soyez proactif, n'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau.
- Ne buvez pas de boissons alcoolisées et caféinées.

## Restez informé

- Suivez les bulletins météo et bulletins de nouvelles locaux.
- Inscrivez-vous pour l'alerte météo sur [vtalert.gov](http://vtalert.gov).
- Vérifiez le Ministère de la Santé et les médias sociaux de Gestion des urgences du Vermont.

## Ecoutez votre corps

- Le prendre facilement quand il fait chaud.
- Réduisez le travail et l'exercice à l'extérieur et limitez-le aux parties les plus fraîches de la journée.
- Demandez de l'aide si vous vous sentez malade.
- Arrêtez ce que vous faites si vous vous sentez défaillant ou faible.
- Soyez plus prudent si vous avez une maladie chronique.

## Ne sois pas un étranger

- Vérifiez sur vos proches et vos voisins, surtout s'ils sont plus âgés ou ont des problèmes de santé chroniques.
- Assurez-vous qu'ils boivent suffisamment d'eau et restent au frais.
- Rappelez-leur de prendre la chaleur au sérieux.

## Rafraîchissez votre maison

- Établissez de l'ombre pour rester à l'écart du soleil.
- Fermez les fenêtres pendant la journée quand il fait plus chaud dehors qu'à l'intérieur.

- ouvrez les fenêtres la nuit quand il fait plus frais dehors qu'à l'intérieur.
- Utilisez des ventilateurs pour souffler au dedans l'air frais de l'extérieur ou évacuer l'air chaud de l'intérieur.
- Limitez l'utilisation de la cuisinière, du four et d'autres appareils générant de la chaleur.

## Connaître les signes et les symptômes de la maladie de la chaleur

### Épuisement par la chaleur

#### Signes et Symptômes

- Faible et étourdi
- Transpiration excessive
- Peau fraîche, pâle et humide
- Nausée ou vomissement
- Pouls rapide et faible
- Crampes musculaires

#### Que faire:

- Buvez de l'eau.
- Essayez de vous faire rafraîchir en vous rendant dans une zone ombragée, vous rendre dans un endroit climatisé, prendre une douche fraîche ou utiliser une compresse froide.
- Appelez le 9-1-1 si ces symptômes s'aggravent ou persistent après avoir bu de l'eau et tente de se refroidir.

### Coup de chaleur

#### Signes et Symptômes

- Mal de tête lancinant
- Pas de transpiration
- Température au dessus de 103°F
- Peau rouge, chaude et sèche
- Nausée ou vomissement
- Pouls rapide et faible
- Peut perdre conscience ou avoir des signes de confusion

#### Que faire:

- Appelez le 9-1-1.
- Prendre des mesures immédiates pour refroidir la personne jusqu'à l'arrivée des secours.